

# Mitos alimentarios

J. M. Mulet

Universitat Politècnica de València

**H**ay mañanas en las que da miedo abrir el e-mail. Junto con los *power points* de gatitos, cada vez es más frecuente que lleguen cadenas de correos alarmándonos de los riesgos de determinados alimentos. Parece que los alimentos, sobre todo los que hemos consumido toda la vida, son unos potentes venenos. De esta forma últimamente parece que el pan y la leche sean el *apocalipsis* y el *armagedón* de la salud. Los transgénicos y los plaguicidas que se utilizan en agricultura, unos asesinos en serie; y por no hablar del plástico de los envases de los alimentos, del papel de aluminio, etc., etc., etc.

¿Qué hay de verdad en todo esto? Pues lo primero que hay que considerar es que vender un alimento no es fácil. La alimentación es uno de los aspectos de nuestra vida cotidiana que más controlado está en todos los niveles de la cadena. Se controla lo que hace el agricultor en el campo, la manipulación y procesado que sufre el producto y, por supuesto, la distribución y comercialización. De hecho, cualquiera que quiera poner un bar o un restaurante necesita tener un carnet de manipulador de alimentos y pasar revisiones continuas.

Una vez en casa, tu alimento debe disponer de una información nutricional y de fecha de caducidad que te asegure en qué condiciones puedes consumirlo y lo que te aporta. En caso de crisis alimentaria, es obligatorio seguir una trazabilidad que nos permita encontrar el foco del problema y erradicarlo cuanto antes. Si por ejemplo alguien quiere sacar un alimento al mercado que no existía antes, debe superar una

ley muy estricta y tener unas garantías de seguridad draconianas. Por ejemplo, hoy el café nunca pasaría el proceso de autorización, por contener más de veinte compuestos que potencialmente son *carcinógenos*, aunque no tenemos ninguna evidencia de que el café aumente la incidencia de cáncer. Por no hablar de las bebidas alcohólicas, que nunca hubieran podido salir al mercado con la legislación actual, ya que positivamente sabemos que son tóxicas.

Que tenemos unas normas que se están cumpliendo se nota en aspectos como que las intoxicaciones y las crisis alimentarias cada vez son más raras, y sus consecuencias menos dramáticas. Por ejemplo, la famosa *crisis de la carne de caballo* se saldó con cero víctimas mortales y cero hospitalizaciones, pero con el origen del fraude y los culpables detenidos. En otros casos las consecuencias han sido más graves, como en la mal llamada *crisis del pepino*, que se saldó con 51 víctimas y 4 500 hospitalizados, aunque el problema no fue el pepino español, sino fenogreco importado de Egipto, crecido en Alemania y comercializado como ecológico. De hecho, la alimentación ecológica es la más laxa en la aplicación de controles y normativas.

Por lo tanto ¿de qué tenemos que preocuparnos? Si hiciéramos una encuesta, probablemente saldría que lo que no quiere encontrar en su plato el consumidor medio europeo son *transgénicos* (también llamados *organismos genéticamente modificados* u OGM) y restos de pesticidas. ¿Debemos preocuparnos? Bien; para empezar, los OGM son alimentos que deben superar una evaluación más estricta que cualquier

**La alimentación ecológica es la más laxa en la aplicación de controles y normativas.**



Escultura de cornucopia de Jean-Baptiste Pigalle  
(foto: Vassil, Wikimedia Commons)

otro antes de salir al mercado, incluyendo la *ley para nuevos alimentos* que antes he mencionado. Prueba de ello es que en veinte años nunca ha habido ningún problema para la salud ni para el medio ambiente derivado del uso de OGM.

¿Y con los pesticidas? Bueno, sí que es verdad que muchos son tóxicos, pero la legislación se está revisando continuamente y haciéndose cada vez más y más estricta, de forma que ya no se prohíben por el hecho de que causen algún problema, sino por la simple sospecha de que pudieran llegarlo a causar. La Agencia Europea de Seguridad Alimentaria (*European Food Safety Authority*, EFSA) sacó un informe en el 2013 manifestando lo que ya sabíamos: que no hay ninguna evidencia ni ningún dato epidemiológico o de salud pública que permita afirmar que haya algún problema de salud relacionado con el uso de ningún plaguicida en agricultura. Por lo tanto, alguien que afirme que los plaguicidas agrícolas nos están envenenando debería ser capaz de responder a la pregunta: ¿Qué plaguicida? ¿Qué enfermedad está causando?, algo que no podrá hacer.

Por cierto, un efecto secundario de esta política es que estamos prohibiendo un montón de productos muy útiles en el campo, pero a la vez estamos importando alimentos de países de fuera de la Unión Europea donde hay barra libre de aquellos, con la única condición que en el producto final estén por debajo de ciertos niveles. Con lo que solo conseguimos perjudicar a nuestros agricultores y promover prácticas nocivas con el medio ambiente en terceros países; pero claro, mientras tengamos la nevera llena, podemos mirar a otro lado.

Bueno; pero, ¿de qué debemos preocuparnos? Si miramos

los informes de la EFSA sobre retiradas de productos del mercado o partidas rechazadas en la frontera, lo que nos encontraremos serán principalmente contaminaciones por hongos, que producen *micotoxinas* y *aflatoxinas*, y contaminaciones por metales pesados. Es curioso que la gente vaya por los supermercados buscando etiquetas que pongan ecológico, sin OGM, natural, pero nadie se plantea buscar nada que le diga “sin *micotoxinas*” o “sin metales pesados”. El principal problema de los metales pesados es la comida que viene de China o de la India donde los controles son menores, y el de las *micotoxinas* los fritos secos y el maíz. Especialmente en los años lluviosos, la humedad favorece que crezcan hongos que segregan unas toxinas especialmente tóxicas. Curiosamente, el maíz OGM, que no es atacado por el taladro, es menos propenso a sufrir esta contaminación, pero como en Europa no queremos OGM, lo utilizamos para alimentación animal. Hace unos meses se disparó la alarma porque, debido al régimen de lluvias, los maíces producidos en Francia superaban el límite establecido de *micotoxinas* (límite que ya se tuvo que subir en el 2007 porque los productos ecológicos generalmente lo rebasaban). La actitud del gobierno francés no fue retirar las partidas contaminadas, sino solicitar una dispensa temporal; con lo cual, lo que consiguió fue que toda la Unión Europea se viera expuesta a niveles superiores de lo tolerable de una molécula peligrosa.

En definitiva, podemos estar seguros que en Europa tenemos una seguridad alimentaria aceptable y una reglamentación estricta que además se está cumpliendo; podemos, por lo tanto, “comer sin miedo”.